



# **LA FLORITERAPIA DI BACH**

## **QUALE STRUMENTO INTEGRATIVO**

### **NELLA MODERNA PRATICA ODONTOIATRICA**

**a cura del Dott. Federico Audisio Di Somma**

#### **LANDSCAPES**

La priorit  dei sintomi emozionali e mentali, ovvero lo studio del cosiddetto 'disturbo centrale' e' elemento cardine della floriterapia (analogia con l'omeopatia unicista ).

Le componenti di uno stato soggettivo, di cui i sintomi fisici rappresentano alcuni aspetti, anche eclatanti, sono amalgamate e definiscono una particolare situazione: i landscapes di approccio, il paziente si presenta al medico interpretando un ruolo dominato dalla necessit  attuale.

Questa parte interpretativa svolge essenzialmente ruoli di difesa e di studio reciproco. e ' descritta mediante la piu' accurata raccolta anamnestica .

Le sindromi ansiose vengono affrontate dal medico allopata con farmaci ad azione ansiolitica o antidepressiva.

La floriterapia di Edward Bach fornisce uno strumento molto personalizzato rivolto al paesaggio emozionale del paziente, privo di tossicit  e di effetti collaterali.

#### **LA SCELTA DELLE PIANTE**

La floriterapia introdotta da Edward Bach comprende 38 fiori a cui, per consuetudine, si aggiunge un composto, il Rescue Remedy (rimedio di Pronto Soccorso).

E. Bach concepì nel regno vegetale tre gruppi di piante:

Quelle di sviluppo inferiore a quello umano: specie primitive come alghe, cactacee, cuscuta e simili.

Piante del secondo gruppo, corrispondenti al livello di sviluppo umano: innocue, in genere utilizzate quali alimenti .

Piante del terzo gruppo: queste avrebbero raggiunto uno stadio di sviluppo pari o superiore alla media degli uomini: in questo gruppo E. Bach sceglie i rimedi .

Queste piante possiedono, secondo l'intuizione e lo studio sperimentale del dott. Bach , la forza di entrare in risonanza con le nostre vibrazioni, e quindi di procurare specifiche variazioni dello stato emozionale.

Il metodo della floriterapia prevede la ricerca di una chiave analogica idonea all'apertura della porta che introduce al paesaggio interno del soggetto.

## **I SETTE GRUPPI DI BACH**

Edward Bach divise in sette gruppi omogenei le emozioni dominanti che i soggetti presentavano; a ognuno di questi gruppi attribuì l'azione terapeutica di alcuni fiori caratteristici:

PAURA

INSICUREZZA, DUBBIO

SCARSO INTERESSE ALLA REALTA'

SENSO DI SOLITUDINE

IPERSENSIBILITA' ALL'ESTERNO

SCARSO CORAGGIO, DISPERAZIONE

ECESSIVO ALTRUISMO

Un sottogruppo è qui proposto, in aggiunta, perché sempre più rappresentato nell'espressione del disagio psico-emozionale dei pazienti.

IL SENSO DI COLPA

## **LA PAURA E L'ANSIA DAL DENTISTA**

Oggi la percentuale degli 'odontofobici' dovrebbe essere molto minore che un tempo e questo grazie ai progressi straordinari che la scienza e la tecnologia mettono a disposizione del professionista: anestetici potenti con assenza di effetti indesiderati, apparecchi computerizzati per eliminare il fastidio dell'iniezione (Wand), strumenti indolori sostitutivi del trapano (Laser, Carisolv, Air abrasion ecc) e a basso impatto vibrazionale e sonoro. Inoltre i dentisti sono molto più preparati e disponibili nei confronti dei pazienti (accoglienza, informazione, comunicazione, ascolto, sostegno umano).

D'altro canto lo stress della vita, ormai generalizzato, variabile a seconda delle aree geografiche e del bacino sociale, economico e culturale, parallelo all'influenza nevrotica dei Media, hanno abbassato di molto la 'soglia di ipersensibilità' dei pazienti. Ragione per la quale il professionista si trova, suo malgrado, ad affrontare un caleidoscopio di sintomi emotivi di estrema variabilità che andranno a influenzare il proprio atto medico-chirurgico non solo marginalmente, spesso in maniera importante.

Escludendo o limitando ai casi estremi l'uso di farmaci ansiolitici o sedativi, le moderne tecniche psicologiche soccorrono il professionista nell'approccio e gestione del paziente ansioso. Questi deve sentirsi 'capito', deve aver fiducia del dentista, tra l'uno e l'altro deve instaurarsi un rapporto empatico, quasi di amicizia. Per raggiungere tali risultati il professionista dovrebbe apprendere un bagaglio di tecniche comunicative verbali e non, tecniche di distrazione, 'desensibilizzazione sistematica', 'shaping', 'modeling', indirizzate ad abituare il soggetto a reagire emotivamente nel modo più naturale, senza 'amplificazione' o 'risonanza fobica'.

Altre tecniche più complesse andrebbero riservate a casi difficili: 'rilassamento progressivo' tipo Jacobson e Bernstein, training autogeno di Schultz, 'biofeedback' (controllato

elettronicamente), l'EMDR ( Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari). Queste tecniche richiedono, oltre a un serio addestramento del professionista, almeno tre o quattro sedute preliminari a quella effettivamente terapeutica odontoiatrica; certo non si tratta di tempo sprecato ma incide in maniera non trascurabile nell'organizzazione dello studio e sul costo stesso dell'intervento finale.

La Floriterapia di Bach si presta a un impiego agevole: il professionista interessato può apprenderne in brevissimo tempo i principi basilari e procedere alla prescrizione senza alcuna difficoltà. Il suo utilizzo, sia da parte del paziente, sia per somministrazione a cura dell'equipe dello studio odontoiatrico, risulta facile. Priva di effetti indesiderati, la sua azione è immediata e può venire modulata caso per caso oppure secondo modelli 'prestabiliti'.

Essa rafforza la relazione medico-paziente e, oggi, risulta assai gradita dagli utenti.

Esalta la qualità dell'intervento professionale.

### **Alcuni casi pratici esemplificativi**

Soggetto che è indeciso, che non riesce a prendere la decisione di affrontare la terapia, che rimanda:

Fiori : Scleranthus , Wild Rose, Centaury, Gorse, Hornbeam.

Soggetto impaziente in sala di attesa, razionale e nervoso, piglio operativo, frettoloso, perfezionista, critico ed esigente:

Fiori : Beech, Impatiens, Rock Water, Vervain .

Soggetto depresso, triste, rimuginante, pessimista:

Fiori : Gorse, Olive, Wild Rose, Sweet Chestnut, Larch.

Soggetto facile alle crisi di panico, agli svenimenti:

Fiori : Rock Rose, Cherry Plum, Aspen , Mimulus .

Soggetto con forti problemi di autostima, insofferente verso il proprio aspetto fisico, dentatura compresa:

Fiori : Crab Apple, Gentian, Pine, Water Violet.

Soggetto ipersensibile ai rumori, al trapano, agli stimoli sensoriali, alle manovre odontoiatriche normali:

Fiori: Mimulus , Impatiens , Rock Water.

Soggetto polemico, rabbioso, conflittuale su ogni dettaglio, insoddisfatto e aggressivo:

Fiori : Willow , Vine, Beech, Chicory.

Soggetto che investe l'odontoiatra di continue domande, logorroico e pauroso:

Fiori : Heather, Chestnut Bud, Agrimony , Walnut.

Bambini tesi e impauriti, prima della terapia:

Fiori: Clematis , Aspen, Rock Rose.

Suggerimenti di esperienza: Una corretta impostazione di Floriterapia odontoiatrica dovrebbe prevedere:

La centratura del quadro emozionale evidente del soggetto ( es : paura, insicurezza, rabbia, impazienza, etc.) A questo scopo tornano molto utili alcuni modelli prestabiliti;

La specificazione riferita al carattere personale del paziente ( es : manager, raffinato, depresso, etc.).

Il Rescue Remedy , mix di 5 fiori, torna utile nell'emergenza, nel pre-anestesia e nel post-intervento .

**Ora alcuni raggruppamenti di Fiori in base alla Materia Medica Emozionale specifica:**

### **1. PAURA**

ROCK ROSE  
MIMULUS  
CHERRY PLUM  
ASPEN  
RED CHESTNUT

### **2. INSICUREZZA, DUBBIO**

CERATO  
SCLERANTHUS  
GENTIAN  
WILD ROSE  
GORSE  
HORNBEAM

### **3. SCARSO INTERESSE ALLA REALTÀ**

CLEMATIS,  
HONEYSUCKLE,  
WILD ROSE,  
OLIVE,  
WHITE CHESTNUT,  
CHESTNUT BUD,  
MUSTARD

### **4. SENSO DI SOLITUDINE**

WATER VIOLET  
IMPATIENS  
HEATHER

## **5. IPERSENSIBILITA' all'esterno**

AGRIMONY  
CENTAURY  
WALNUT  
HOLLY

## **6. SCARSO CORAGGIO, DISPERAZIONE**

LARCH,  
PINE,  
ELM,  
SWEET CHESTNUT,  
STAR OF BETHLEHEM ,  
WILLOW ,  
OAK  
CRAB APPLE

## **7. ECCESSIVO ALTRUISMO**

CHICORY  
VERVAIN  
VINE  
BEECH  
ROCK WATER

## **SENSO DI COLPA**

PINE  
RED CHESTNUT  
AGRIMONY  
VINE  
WATER VIOLET

La floriterapia di Bach può trovare utile e soddisfacente impiego nella moderna pratica odontoiatrica:

- Sostituzione di farmaci ansiolitici allopatici;
- Rinforzo e modulazione delle terapie allopatiche ansiolitiche;
- Azione antalgica relativa o assoluta;
- Preparazione ideale all'anestesia;
- Riduzione delle complicazioni da intervento;
- Più rapida guarigione delle ferite e del trauma psicoemozionale ;
- Miglioramento del riequilibrio posturale ATM e generale;
- Perfezionamento del rapporto odontoiatra – paziente.

## **ASPETTI PRATICI DELL'IMPIEGO DELLA FLORITERAPIA IN ODONTOIATRIA**

Prescrizione:

Ricetta standard, predisposta secondo alcuni standard più ricorrenti.

Ricetta personalizzata.

Somministrazione:

In studio il professionista odontoiatra può prendere in considerazione di tenere una scatola del kit completo dei Fiori di Bach e procedere a preparare i flaconcini specifici caso per caso.

### **I FIORI DI EDWARD BACH**

**AGRIMONY** ( Agrimonia eupatoria ):

L'apparente serenità nasconde inquietudini. Disposto a forti compromessi per ' essere lasciato in pace' . Irrequietezza interiore. Eccessiva azione, continui svaghi per fuggire all'ansia . Distratto, non perseverante.

**ASPEN** ( Populus tremula ):

Angosce vaghe e inspiegabili. Presagi di pericolo imminente. Fantasie, superstizione, fascino verso l' occulto . Paura del buio, violenza, morte. Crisi di panico. Sogni angoscianti. Sensibile all'ambiente.

**BEECH** ( Fagus sylvatica ):

Critico, insoddisfatto, irritabile. Non tollera errori e limiti altrui. Reazioni spropositate. Rigidità e pregiudizi. Pignolo, meschino, irremovibile. Mancanza di condivisione. Interiormente teso e indurito.

**CENTAURY** ( Centaurium umbellatus ):

Timido, quieto, gentile. Volontà debole. Rivolto ai desideri altrui. Arrendevole fino alla sottomissione. Indole generosa, sfruttata da altri più forti . Manca la 'forza di osare' . Scarsa stima di sé. Stanchezza.

**CERATO** ( Ceratostigma wilmottiana ):

Mancanza di fiducia nella propria intuizione e capacità. Eccessiva importanza all'opinione altrui. Imita. Risulta ingenuo, talvolta stupido. Troppe domande futili. Ama tutto ciò che fa 'in'. Fame di informazioni.

**CHERRY PLUM** ( Prunus cerasifera ):

Disperazione. Paura di perdere il senno. Esaurimento nervoso. Si pensa di farla finita. Scoppi d'ira. Senso di impazzire, di esplodere. Pensieri ossessivi, senza via d'uscita. Non riesce a rilassarsi. Isolato dal mondo.

**CHESTNUT BUD** ( Aesculus hippocastanum ):

Tendenza a ripetere gli stessi errori. Continui litigi e difficoltà. Lento a imparare. Sempre nuove esperienze, scarsa consapevolezza. Atti precipitosi e disordinati. Brillante, pensierato. In fuga da se stesso.

**CHICORY** ( Cichorium intybus ):

Amore materno, stretto, esclusivo. Esigente sentinella sui bisogni, desideri e movimenti della famiglia e degli amici . Nota, propone, rettifica. Impone la propria generosità. Possessivo. Ricatta emotivamente.

CLEMATIS ( Clematis vitalba ):

In fuga dalla realtà. Sogni, assenze, distrazioni. Scarsa memoria. Disinteresse al presente. Fantasie romantiche. Debolezza, sonnolenza, sviene. Attrazione morbosa verso la morte. Inventiva. Creativo non realizzato.

CRAB APPLE ( Malus pumilia ):

Interiormente sporco, impuro, colpevole. Scrupolosità per i dettagli. Imperioso bisogno di pulizia, ordine, perfezione. Disgusto verso difetti fisici, malattie, cibi guasti, ambienti inquinati. Igiene spirituale.

ELM ( Ulmus procera ):

Temporanea sensazione di non essere all'altezza della propria responsabilità. Travolto dal peso del dovere. In caratteri forti crolla, per un momento, la fiducia in se stessi. Passeggero sconforto. Stanco, esita.

GENTIAN ( Gentiana amarella ):

Facile a scoraggiarsi. Piccoli insuccessi abbattono. Dubita, manca di fede. Pessimismo. Scettico, esprime dubbi, vede nero. Deluso dalle tante difficoltà. Analizza, si arrovella, con risultati deludenti.

GORSE ( Ulex europaeus ):

La rinuncia. Rassegnazione stagnante. Non immagina un cambiamento. Manca la forza di ricominciare. Tutto è inutile. Accetta terapie senza convinzione di riuscita. Preda di una malattia cronica.

HEATHER ( Calluna vulgaris ):

Desidera l'attenzione degli altri. Egocentrico. Bisogno di rivolgersi a un 'pubblico'. Parla di sé con chiunque. Incapace di solitudine. I propri problemi al centro di tutto. Cattivo ascoltatore. Ipocondriaco.

HOLLY ( Ilex aquifolium ):

Forti sentimenti di odio, ira, invidia, sospetto, vendetta, offesa. Scontentezza. Frustrazione. Cuore indurito. Teme il giudizio e l'umore altrui. Senso di essere continuamente derisi e offesi. Vede solo il negativo.

HONEYSUCKLE ( Lonicera caprifolium ):

Nostalgia del passato. L'epopea romantica della vita trascorsa. Malinconia dei 'bei tempi andati'. Non si accetta la perdita di luoghi, fatti, persone, animali, oggetti cari. Rimpianti. Scarso interesse al presente.

HORNBEAM ( Carpinus betulus ):

Stanchezza mentale. Mancanza di forze fisiche e psicologiche per affrontare il quotidiano. Desiderio di stare a letto. Privo di slancio ricorre a stimolanti. Scarsa motivazione nel lavoro. Stati di convalescenza.

IMPATIENS ( Impatiens glandulifera ):

Impazienza, tensione mentale, irritabilità. Non sopporta legami. Frettoloso, il tempo non basta mai. Tutto deve funzionare liscio e veloce. Non sopporta la gente lenta. Indipendente, lavora al proprio ritmo. Incidenti.

LARCH ( Larix decidua ):

Prevede insuccessi. Manca di fiducia in se stesso. Complesso di inferiorità. Si ammira negli altri ciò che non si crede di riuscire a realizzare. Abbandona davanti alle difficoltà. Poco perseverante. Perde occasioni.

MIMULUS ( *Mimulus guttatus* ):

Paura del mondo. Non osa. Imperscrivibile, immagina più pericoli di quanti esistono. Fobie specifiche: altezza, buio, morte, follia, incidenti, rovina finanziaria, malattie, solitudine, animali, freddo, novità.

MUSTARD ( *Sinapis arvensis* ):

Improvvisi profonde malinconie, senza causa apparente, giungono e si risolvono, così come sono arrivate. Pianto, la gioia scompare. Il dolore cala pesante dall'universo. Tutto nero. Ora prigioniero, ora libero.

OAK ( *Quercus robur* ):

Il lottatore sfinito. Forte, fedele al dovere, tenace, affidabile, non cede mai. Persevera contro le avversità fino all'esaurimento. Si batte anche quando la situazione è disperata. Abusa delle proprie forze.

OLIVE ( *Olea europaea* ):

Sfinito, esausto nel corpo e nell'anima. Dichiaro la resa dopo una lunga lotta, un forte stress, una malattia. Desidero solo il riposo. Manca la voglia di far qualsiasi cosa. Immensa stanchezza spirituale.

PINE ( *Pinus sylvestris* ):

Sensi di colpa. Autocommiserazione. Si rimprovera di tutto. Eccesso di umiltà. Non si merita nulla. Si sente responsabile anche degli errori altrui. Patisce di essere più fortunato degli altri. Non gode i successi.

RED CHESTNUT ( *Aesculus carnea* ):

Ansia e paura per la sorte del prossimo. Anticipa guai, incidenti, il peggio delle situazioni. Si fa carico dei problemi del mondo. Dietro ogni lamento altrui immagina terribili malattie. Legami troppo stretti.

ROCK ROSE ( *Helianthemum nummularium* ):

Paure acute. Pronto soccorso nel terrore e nel panico. Angoscia nell'emergenza fisica e spirituale. Spavento, orrore. Folle per la paura. Sintomi improvvisi e dominanti. Incubi. Isterismo. Perdita di controllo.

ROCK WATER ( *Aqua petra* ):

Severità, perfezionismo. Rigide concezioni. Esigenze repressi. Inflexibili teorie e dogmi a cui ci si vota. Forti rinunce per il massimo della forma fisica. Fanatismo e disciplina. Voglia di essere guida per gli altri.

SCLERANTHUS ( *Scleranthus annuus* ):

Indeciso, non riesce a prendere una decisione netta. Privo di equilibrio. Opinioni e umori che oscillano di continuo. Salta da un argomento all'altro. Esitando perde occasioni preziose. Ripensamenti.

STAR OF BETHLEHEM ( *Ornithogalum umbellatum* ):

Bisogno di consolazione. Shock fisici, mentali, spirituali in seguito a dolori, incidenti, cattive notizie. Le esperienze negative lasciano lungo strascico. Lentezza a reagire. Passività contro gli eventi.

SWEET CHESTNUT ( *Castanea sativa* ):

Massima disperazione e sconforto. Ha raggiunto il limite estremo della tolleranza umana. Non si vede via d'uscita. Niente amore e luce, solo distruzione, rovine, buio, scoramento: 'la buia notte dell'anima'.



VERVAIN ( *Verbena officinalis* ):

Forte, entusiasta, dominante, accentratore. Dirige, s'appassiona, vuole convertire, cerca di convincere gli altri. Esegue tutto al massimo. Idealista fino al fanatismo. Esagera, rischia con forti sacrifici.

VINE ( *Vitis vinifera* ):

Ambizione che domina . Aspira al potere, ' piccolo tiranno' . Arrogante, severo, non cordiale, pretende obbedienza. Ruolo di comando. Il fine giustifica i mezzi. Non dubita del proprio ruolo di capo. Dirige.

WALNUT ( *Juglans regia* ):

Insicuro. Facilmente influenzato dalle circostanze esterne nelle fasi di cambiamento della vita. Difficoltà a rompere con i vecchi modelli per i nuovi . Non riesce a sganciarsi da personalità forti. In ' balia' di altri.

WATER VIOLET ( *Hottonia palustris* ):

Desidera stare da solo. Riservato, orgoglioso. Senso di superiorità nell'isolamento. Introverso, caparbio. Non ama intromissioni. Autosufficiente. Imbarazzo nell'avvicinare gli altri. Sopporta in silenzio.

WHITE CHESTNUT ( *Aesculus hippocastanum* ):

Stessi pensieri tornano di continuo. Continuo parlottio interno. Preoccupazioni senza posa. Il disco si è incantato. Si torna sempre allo stesso punto. Rimugina, echi nella testa. Problemi senza una soluzione.

WILD OAT ( *Bromus ramosus* ):

Insicurezza sulla carriera. Non riesce a individuare i propri obiettivi. Progetti non chiari. Ambizione e talento dispersi senza risultato. Spreco opportunità si ritrova in situazioni insoddisfacenti.

WILD ROSE ( *Rosa canina* ):

Apatia, rassegnazione. Fatalista, si lascia andare, si arrende. Perdita della gioia di vivere. Mancanza di interessi. Vive alla giornata. Rinuncia a ogni sforzo, anche quando meriterebbe la pena tentare. Monotonia.

WILLOW ( *Salix vitellina* ):

Rabbia e risentimento. Si sente 'vittima del destino' . La colpa è sempre degli altri e delle circostanze. Cattivo umore, insoddisfazione. Egoista pronto a ricevere, mai a dare . Avrebbe meritato di più.

RESCUE REMEDY, rimedio composto ( *Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem* ):

Emergenza e shock. Disastri finanziari. Esperienze traumatiche, difficili o sgradevoli. Spaventi dal mondo esterno. Forti sintomi fisici. Quando esposti a condizioni di stress. Paura di perdere il controllo.

## **CONCLUSIONI**

La floriterapia di Bach si dimostra un efficace metodo terapeutico nell'affrontare i paesaggi ansiosi dell'uomo moderno: interagisce con l'ambiente emozionale del singolo paziente.

I Fiori di Bach possono giocare un ruolo di efficace aiuto all'attività professionale odontoiatrica, personalizzando la prescrizione al singolo paziente, in perfetta armonia con l'assoluta individualità tipica di questa branca medica specialistica.

Il paziente gradisce particolarmente la prescrizione floreale e reagisce d'immediato al rimedio, riducendo l'ansia e la tensione relativa all'intervento odontoiatrico.

Infine recenti studi dimostrano come l'utilizzo dei rimedi floreali possa migliorare significativamente le condizioni soggettive del paziente in corso di riequilibrio funzionale e posturale odontoiatrico.